യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 6
(നിർവാണ+പ്രകരണം പൂർവാർധം)/സർഗം 25

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .
ഇത്ഥം സ കഥയൻ-പ+ക്ഷീ/ പൃഷ്ടസ്/ത+ത്ര പുനർ/മയാ .
കീദൃശീ+ പ്രാണ-വാത+സ്യ ഗതിരി+ത്യേവ രാഘവ .. 1

ഭുശുണ്ഡ ഉവാച .
ജാന+ന്നപി മുനേ സർവ/ കിം മാം പൃ+ച്ഛസി ലീലയാ .
യഥാ-പൃഷ്ട-മഹംവ് വച്മി ശൃണു ത+ത്രാപി മ+ദ്വചഃ .. 2

പ്രാണോ്ഽയ-മനിശം ബ്രഹ്മൻഥ്.സ്പ+ന്ദ/ശക്തിഃസ് സദാഗതിഃ .
സബാ+ഹ്യാ+ഭ്യ+ന്തരേ ദേഹേ+ പ്രാണോ്ഽയ-മുപരി+ സ്ഥിതഃ .. 3

അപാനോ്ഽ+പ്യനിശം ബ്രഹ്മൻഥ്.സ്പ+ന്ദ-ശ+ക്തിഃസ് സദാഗതിഃ .
സബാ+ഹ്യാ+ഭ്യ+ന്തരേ ദേഹേ+ ത്വപാനോ്ഽയ-മവാക്/സ്ഥിതഃ .. 4

ജാ+ഗ്രതഃസ് സ്വപതശ്-ചൈവ+ പ്രാണാ-യാമോ്ഽയ-മുത്തമഃ .
പ്രവർതതേ യതസ്/തജ്-ജ്ഞ ത+ത്താവ+ച്ഛ്രേയസേ ശൃണു .. 5

ബാ+ഹ്യോ+ന്മുഖ+ത്വം പ്രാണാനാംയ് യ+ദ്ധൃ/ദമ്ബുജ-കോടരാത് .
സ്വര-സേനാസ്ത-യ+ന്താനാംൻ തംൻ ധീരാ രേചകംവ് വിദുഃ .. 6

ദ്വാദ-ശാങ്ഗുല-പ+ര്യ+ന്തം ബാ+ഹ്യ/മാ+ക്ര-മതാ-മധഃ .
പ്രാണാനാ-മങ്ഗ-സംസ്പർശോ/ യഃസ് സ പൂരക ഉച്യതേ .. 7

ബാ+ഹ്യാത്/പരാ-പത+ത്യന്ത/രപാനേ യ+ത്ന/വർജിതഃ .
യോ്ഽയം പ്രപൂരണഃസ് സ്പർശോ/ വിദുസ്ത-മപി പൂരകമ് .. 8

അപാന്യോ്ഽസ്/തംങ് ഗതേ+ പ്രാണോ യാവ+ന്നാ+ഭ്യുദിതോ ഹൃദി .
താവ+ത്സാ കുമ്/ഭകാ-വ+സ്ഥാ യോഗിഭി+ര്യാനു-ഭൂയതേ .. 9

രേചകഃഖ് കുമ്ഭ-കശ്-ചൈവ പൂരക+ശ്ച+ ത്രിധാ+ സ്ഥിതഃ .
അപാന+സ്യോദയ+സ്ഥാനേ+ ദ്വാദ-ശാന്താ-ദധോ ബഹിഃ .. 6.1.25.10

സ്വഭാവാഃസ് സർവ-കാലസ്ഥാഃസ് സമ്യഗ്-യ+ത്ന/വിവർജിതാഃ .
യേ+ പ്രോ+ക്താഃസ്/ സ്ഫാര-മതിഭിസ്/താഞ്-ഛൃണു+ ത്വം മഹാമതേ .. 11

ദ്വാദ-ശാങ്ഗുല-പര്യ+ന്താദ്/ബാഹ്യാ-ദ+ഭ്യു-ദിതഃഥ് പ്രഭോ .
യോ വാതസ്-തസ്യ ത+ത്രൈവ+ സ്വഭാ-വാത്/പൂരകാദയഃ .. 12

ഹൃദ+ന്തര+സ്ഥാ/നിഷ്പന്ന/ഘട-വ+ദ്യാ+ സ്ഥിതിർ-ബഹിഃ .
ദ്വാദ-ശാങ്ഗുല-പ+ര്യ+ന്തേ നാസാ+ഗ്ര-സമസം-മുഖേ .. 13

വ്യോമ്നി നി+ത്യ-മപാ-ന+സ്യ തംവ് വിദുഃഖ് കുമ്/ഭകം ബുധാഃ .
ബാ+ഹ്യോ+ന്മുഖസ്യ വായോ+ര്യാ നാസികാ+ഗ്രാ/വധിർ-ഗതിഃ .. 14

തം ബാ+ഹ്യപൂരകംൻ ത്വാദ്യംവ് വിദു+ര്യോഗ-വിദോ ജനാഃ .
നാസാ+ഗ്രാ-ദപി നിർഗ+ത്യ+ ദ്വാദ-ശാന്താ-വധിർ/ഗതിഃ .. 15

യാ വായോ+സ്തംവ് വിദുർ-ധീരാ അപരം ബാഹ്യ-പൂരകമ് .
വഹി-രസ്തംങ്-ഗതേ+ പ്രാണേ യാവ+ന്നാ/പാന ഉദ്ഗതഃ .. 16

താവത്-പൂർണം സമാ-വസ്ഥം ബഹിഷ്ഠംങ് കുമ്/ഭകം വിദുഃ .
യ+ത്ത-ദ+ന്തർ/മുഖ+ത്വം സ്യാ/ദപാന+സ്യോദയംവ് വിനാ .. 17

തം ബാ+ഹ്യ-രേചകംവ് വിദ്യാ+ച്ചി+ന്ത്യ-മാനം വിമുക്തിദമ് .
ദ്വാദശാ+ന്താദ്യ-ദു+ത്ഥായ രൂപ-പീവ-രതാ പരാ .. 18

അപാ-ന+സ്യ ബഹിഷ്ഠംൻ ത/മപരം പൂരകംവ് വിദുഃ .
*ബാ+ഹ്യാ-നാഭ്ഥൻ-തരാംശ്-ചൈതാൻ/കുമ്ഭ/കാദീ-നനാ-രതമ് .. 19

പ്രാണാ-പാന+സ്വഭാ-വാംസ്ത/മബു+ദ്ധ്വാ ഭൂയോ ന ജായതേ .
അഷ്ടാ-വേതേ മഹാ-ബു+ദ്ധേ രാത്രി-ദിവ-മനുസ്-മൃതാഃ .. 6.1.25.20

സ്വഭാവാ ദേഹ-വായൂനാംങ് കഥിതാ മുക്തിദാ മയാ .
ഗ+ച്ഛതസ്/തിഷ്ഠതോ വാപി/ ജാ+ഗ്രതഃസ് സ്വപതോ∫പി വാ .. 21

ഏതേ നിരോധ-മായാന്തി+ പ്രകൃ+ത്യാ∫തി-ചലാ-നിലാഃ .
യത്/കരോതി യദശ്-നാതി ബു+ദ്ധ്യ്യ/വാല-മനുസ്മരൻ .. 22

കുമ്ഭ/കാദീ+ന്നരഃസ് സ്വാന്തസ്/തത്ര കർതാ ന കിംചന .
അവ്യ+ഗ്ര/മസ്മിൻ-വ്യപാരേ ബാ+ഹ്യം പരി-ജഹ+ന്മനഃ .. 23

ദിനൈഃഖ് കതി-പയൈ-രേവ പദ-മാപ്നോതി കേവലമ് .
ഏത-ദ+ഭ്യ-സതഃഫ് പുംസോ/ ബാ+ഹ്യേ വിഷയ-വൃത്തിഷു .. 24

ന ബഘ്നാതി രതിംഞ് ചേതഃശ് ശ്വ-ദൃതൗ/ ബ്രാ+ഹ്മണോ യഥാ .
ഏതാംൻ ദൃഷ്ടിമ-വഷ്ടഭ്യ യേ+ സ്ഥിതാഃഖ് കൃത-ബുദ്ധയഃ .. 25

പ്രാപ്ത+പ്രാപ്ത+വ്യ/മഖിലംൻ തൈര-ഖി+ന്നാസ്ത ഏവ ഹി .
തിഷ്ഠതാ ഗ+ച്ഛതാ നി+ത്യം/ സ്വപതാ ജാ+ഗ്രതാ തഥാ .. 26

ഏഷാ ചേത്/പ്രേ+ക്ഷ്യതേ ദൃഷ്ടിസ്/ത+ന്ന ബ+ന്ധന-മാ+പ്യതേ .
പ്രാണാ-പാനാനു-സരണ+പ്രാപ്ത-ബോധ-വതാ-മലമ് .. 27

സംശാന്ത-മല-മോഹേന+ സ്വസ്ഥേ/നാന്ത-രിഹോ+ഷ്യതേ .
സർവാ-രമ്/ഭാൻഥ്.സദാ+ സ്വച്ഛഃഖ് കുർവ+ന്വാപി ബുധോ ജനഃ .. 28

പ്രാണാ-പാന-ഗതിം പ്രാപ്യ സു+സ്വ+സ്ഥഃസ് സുഖ-മേധതേ .
പ്രാണസ്യാ+ഭ്യുദയോ ബ്ര+ഹ്മൻ/പദ്മ-പത്രാ+ദ്ധൃദി+ സ്ഥിതാത് .. 29

ദ്വാദ-ശാങ്ഗുല-പ+ര്യ+ന്തേ+ പ്രാണോ്ഽ+സ്തംയ് യാ+ത്യയം ബഹിഃ .
അപാന+സ്യോദയോ ബാഹ്യാദ്-ദ്വാദ+ശാ+ന്താ+ന്മഹാമുനേ .. 6.1.25.30

അസ്തംങ്-ഗതി-രഥാമ്/ഭോജ/മ+ധ്യേ ഹൃദയ-സംസ്ഥിതേ .
പ്രാണോ യത്ര സമാ-യാതി+ ദ്വാദ-ശാ+ന്തേ നഭഃഫ്-പദേ .. 31

പദാത്-തസ്മാ-ദപാ-നോ്ഽയംങ് ഖാദേതി സമ-നന്തരമ് .
ബാ+ഹ്യാ-കാശോ+ന്മുഖഃഫ് പ്രാണോ വഹ+ത്യ+ഗ്നി/ശിഖാ യഥാ .. 32

ഹൃദാ-കാശോ+ന്മുഖോ്ഽപാനോ നിമ്നേ വഹതി വാരിവത് .
അപാന+ശ്ചന്ദ്രമാ ദേഹ/മാ+പ്യായ-യതി ബാ+ഹ്യതഃ .. 33

പ്രാണഃസ് സൂര്യോ്ഽ+ഗ്നി/രഥവാ പച+ത്യ+ന്ത-രിദംവ് വപുഃ .
പ്രാണോ ഹി ഹൃദയാ-കാശംൻ താപ-യിത്വാ+ പ്രതി+ക്ഷണമ് .. 34

മുഖാ+ഗ്ര/ഗഗനം പശ്ചാത്-താപയ+ത്യു+ത്തമോ രവിഃ .
അപാ-നേ+ന്ദുർ/മുഖാ+ഗ്രംൻ തു+ പ്ലാവയി+ത്വാ ഹൃദമ്/ബരമ് .. 35

പ+ശ്ചാദാ+പ്യായയ+ത്യേഷ നിമേഷ-സമന+ന്തരമ് .
അപാന-ശശിനോ്ഽ+ന്തസ്ഥാ കലാ+ പ്രാണ-വിവ+സ്വതാ .. 36

യ+ത്ര+ ഗ്രസ്താ തദാ-സാദ്യ പദം ഭൂയോ ന ശോ+ച്യതേ .
പ്രാണാർ/കസ്യ തഥ+ന്തസ്ഥാ/ യ+ത്രാ-പാന-സിതാം/ശുനാ .. 37

ഗ്രസ്താ തത്/പദമാ-സാ+ദ്യ ന-ഭൂയോ ജന്മ-ഭാങ്/നരഃ .
പ്രാണ ഏവാർ/കതാംയ് യാതി സബാ+ഹ്യാ+ഭ്യന്തരേ്ഽമ്/ബരേ .. 38

ആ+പ്യാ-യന-കരീം പശ്ചാച്-ഛശിതാ-മധി-തിഷ്ഠതി .
പ്രാണ ഏവേ+ന്ദുതാംൻ ത്യ+ക്ത്വാ ശരീരാ+പ്യായ-കാരിണീമ് ..39

ക്ഷണാദാ-യാതി സൂ+ര്യ+ത്വം സംശോഷണ-കരം പദമ് .
അർകതാം സംപരി+ത്യജ്യ ന യാവ+ച്ച+ന്ദ്രതാംങ് ഗതഃ .. 6.1.25.40

പ്രാണസ്-താവദ്-വിചാ+ര്യന്തേ്ഽ/ദേശ-കാലേ ന ശോ+ച്യതേ .
ഹൃദി ച+ന്ദ്രാർക-യോർ/ജ്ഞാ+ത്വാ/ നിത്യ-മസ്ത-മയോ-ദയമ് .. 41

ആ+ന്മനോ നിജമാ-ധാരംൻ ന ഭൂയോ ജായതേ മനഃ .
സോദ-യാസ്ത-മയം സേ+ന്ദും സരശ്മിം സഗമാ-ഗമമ് .. 42

ഹൃദയേ ഭാസ്കരംൻ ദേവംയ് യഃഫ് പ+ശ്യതി സ പ+ശ്യതി .
ന+ക്ഷീണം നാപരി+ക്ഷീണം ബഹിഷ്ഠം സി+ദ്ധയേ തമഃ .. 43

ഹാർദംൻ തു+ ക്ഷ-പയേ+ദ്ധ്യാന്തംയ് യത്/ക്ഷയേ സി+ദ്ധി-രുത്തമാ .
ബാഹ്യേ തമസി സംങ്-ക്ഷീണോ ലോകാ-ലോകഃഫ് പ്രജായതേ .. 44

ഹാർദേ തു തമസി+ ക്ഷീണേ+ സ്വാലോകോ ജായതേ മുനേ .
ഹാർദാ+ന്ധകാര+ക്ഷയദം/ പരി+ജ്ഞാതംവ് വിമു+ക്തിദമ് .. 45

സോദ-യാസ്ത-മയംയ് യ+ന്നാത്/പ്രാണാർക-മവ-ലോക-യേത് .
അപാ-നേ+ന്ദുഃഫ് പ്രയാ+ത്യസ്തംയ് യത്ര ഹൃത്/പദ്മ-കോടരേ .. 46

പദാത്-തസ്മാ-ദുദേ+ത്യന്തഃഫ് പ്രാണാർകോ ബഹിരു+ന്മുഖഃ .
അപാന്യേ+സ്തംങ്-ഗതേ+ പ്രാണഃസ് സമുദേതി ഹൃദമ്/ബുജാത് .. 47

ഛായായാംങ് ഗലിതാങ്/ഗായാംൻ ത+ത്രൈ-വാശു യഥാ-തപഃ .
പ്രാണേ+ ത്വസ്തംങ്/ഗതേ ബാ+ഹ്യാ/
ദപാനഃഫ് പ്രോദിതഃഹ ക്ഷണാത് .. 48

ആതപേ പരിതോ നഷ്ടേ ഛായേ-വാനു-പദംൻ തഥാ .
പ്രാണ-ജ+ന്മാ-വനൗ നഷ്ട/മപാനംവ് വിദ്ധി സ+ന്മതേ .. 49

അപാന-ജ+ന്മ-ഭൂമൗ ച+/ പ്രാണംൻ നഷ്ടമ-വേഹി ഹി .
അസ്തംങ് ഗതവതി+ പ്രാണേ+ ത്വപാന്യേ+ഭ്യുദയോ+ന്മുഖേ .. 6.1.25.50

ബഹിഃഖ് കുമ്-ഭക/മാലമ്ബ്യ ചിരം ഭൂയോ ന ശോ+ച്യതേ .
അപാന്യേ+സ്തംങ്-ഗതേ+ പ്രാണേ കിംചിദ+ഭ്യുദയോ+ന്മുഖേ .. 51

അന്തഃഖ് കുമ്ഭക/മാലമ്ബ്യ ചിരം ഭൂയോ ന ശോ+ച്യതേ .
പ്രാണ-രേചക-മാലമ്/ബ്യ അപാനാദ്-ദൂര-കോടി-ഗമ് .. 52

സ്വ+ച്ഛംങ് കുമ്ഭക-മ+ഭ്യ+സ്യ ന-ഭൂയഃഫ് പരിത+പ്യതേ .
അപാനേ രേചകാ-ധാരം പ്രാണ-പൂരാ+ന്തരാ+സ്ഥിതമ് .. 53

സ്വസം+സ്ഥം പൂരകംൻ ദൃഷ്ട്വാ ന ഭൂയോ ജായതേ നരഃ .
പ്രാണാ-പാനാ-വുഭാ-വന്തർ-യത്രൈ/തൗ/ വിലയംങ് ഗതൗ .. 54

തദാ-ലമ്ബ്യ പദം ശാന്ത/മാത്മാനം നാനു-ത+പ്യതേ .
പ്രാണ-ഭക്ഷോ+ന്മുഖ്യേ/പാനേ ദേശംങ് കാലംഞ് ച നിഷ്കലമ് .. 55

വിചാര്യ ബഹി-രന്തർ-വാ/ ന ഭൂയഃഫ് പരി-ശോ+ച്യതേ .
അപാന-ഭക്ഷണ-പരേ+ പ്രാണേ ഹൃദി തഥാ ബഹിഃ .. 56

ദേശംങ് കാലംഞ് ച സംപ്രേ+ക്ഷ്യ ന ഭൂയോ ജായതേ മനഃ .
യ+ത്ര+ പ്രാണോ+ ഹ്യപാ-നേന+ പ്രാണേനാ-പാന ഏവ ച .. 57

നിഗീർണൗ/ ബഹി-ര+ന്ത+ശ്ച ദേശ-കാലൗ/ ച പ+ശ്യ തൗ .
ക്ഷണ-മസ്തംങ്-ഗത+പ്രാണ/മപാനോ-ദയ-വർജിതമ് .. 58

അയ+ത്ന-സി+ദ്ധ/ബാ+ഹ്യ+സ്ഥംങ്ങ് കുമ്/ഭകംൻ തത്-പദം വിദുഃ .
അയ+ത്ന-സി+ദ്ധോ+ ഹ്യന്ത+സ്ഥ/കുമ്/ഭകഃഫ് പരമം പദമ് .. 59

ഏത+ത്ത-ദാത്മനോ രൂപം ശു+ദ്ധൈഷാ പര-മൈവ ചിത് .
ഏതത്-തത്തത്-സദാ-ഭാസ/മേതത്/പ്രാപ്യ ന ശോ+ച്യതേ .. 6.1.25.60

പുഷ്പ+സ്യാന്ത-രിവാ-മോദഃഫ് പ്രാണ+സ്യാ+ന്തര-വ+സ്ഥിതമ് .
ന സ+ പ്രാണംൻ ന വാ്പാനംഞ്ച് ചിദാ+ത്മാന-മുപാ+സ്മഹേ .. 61

ജല+സ്യാന്ത-രിവാ+സ്വാദ/മപാന+സ്യാന്തര+സ്ഥിതമ് .
ന- സ+പ്രാണംൻ ന വാ്+പ്രാണംഞ്ച് ചിദാ+ത്മാന-മുപാ+സ്മഹേ .. 62

പ്രാണ+ക്ഷയ+സ്യോപാ+ന്ത+സ്ഥ/മപാന+ക്ഷയ-കോടിഗമ് .
അപാന+പ്രാണ-യോർ/മ+ധ്യംഞ്ച് ചിദാ+ത്മാന-മുപാ+സ്മഹേ .. 63

പ്രാണസ്യ+ പ്രാണനം പ്രോ+ച്ചൈഃഫ് പരംഞ്ച് ജീവസ്യ ജീവനമ് .
ദേഹസ്യ ധാരണംൻ ധുര്യംഞ്ച് ചിദാ+ത്മാന-മുപാ+സ്മഹേ .. 64

മനസോ മനനം സത്യം ബുദ്ധേ-രേകാവ-ബോധനമ് .
അഹംങ്ങ്-കൃതേ-രഹംങ്ങ്-കാരംഞ്ച് ചിദാ+ത്മാന-മുപാസ്-മഹേ .. 65

യസ്മിൻഥ്. സർവ യതഃസ് സർവംയ് യ+ത്സർവം സർവ-ത+ശ്ച യത് .
യച്ച സർവ-മയംൻ നിത്യംൻ ത+ച്ചിത്-തത്ത്വ-മുപാ+സ്മഹേ .. 66

ആലോകാ-ലോകനം പുണ്യം സർവ-പാവന-പാവനമ് .
ന ച ഭാവന-മ+ന്നൂനംൻ തച്ചിത്-തത്ത്വ-മുപാസ്മഹേ .. 67

[അപാനോ്സ്/തംങ്ങ്/ ഗതോ യത്ര+ പ്രാണോ നാ+ഭ്യു-ദിതഃഹ ക്ഷണമ് .
കലാ-കലങ്ക-രഹിതംൻ ത+ച്ചിത്-തത്ത്വ-മുപാ+സ്മഹേ ..]
നാപാനോ്+ഭ്യുദിതോ യത്ര+ പ്രാണ+ശ്ചാന്ത-മുപാഗതഃ .
നാസാ+ഗ്ര-ഗഗനാ-വർതംൻ തച്ചിത്-ത+ത്ത്വ-മുപാ+സ്മഹേ .. 68

യ+ത്ര+ പ്രാണോ്+സ്ത-മായാതി യ+ത്രാ-പാനോ്+സ്ത-മേതി ച .
യ+ത്ര+ ദ്വാവ+പ്യനുത്/പ+ന്നൗ ത+ച്ചിത്-ത+ത്ത്വ-മുപാ+സ്മഹേ .. 69

പ്രാണാ-പാനോദ്/ഭവ+സ്ഥാനേ ബാഹ്യാ+ഭ്യന്തര-മാസ്ഥിതേ .
യേ+ ദ്വേ യോഗി-പദാ-ധാരസ്/ത+ച്ചിത്-തത്ത്വ-മുപാ+സ്മഹേ ..
6.1.25.70

പ്രാണാ-പാന-രഥാ-രൂഢം പ്രാണാ-പാന-മനാ-തതമ് .
യ+ച്ഛക്തി-രൂപം ശ+ക്തീനാംൻ തച്ചിത്-തത്ത്വ-മുപാ+സ്മഹേ .. 71

ഹൃത്/പ്രാണ-കുമ്/ഭകംൻ ദേവം ബഹി+ശ്ചാ/പാന-കുമ്/ഭകമ് .
പൂര-കാംശ-വിസൃഷ്ടംയ് യത്-തച്ചിത്-തത്ത്വ-മുപാസ്മഹേ .. 72

പ്രാണാ-പാന-പരാ-മർശം സത്താ-ബോധം വിരൂ-പകമ് .
യത്പ്രാപ്യം പ്രാണ-മന-നാത്-തച്ചിത്-തത്ത്വ-മുപാസ്മഹേ .. 73

യത്/പ്രാണ-പവന+സ്പന്ദോ യത്-സ്പന്ദാ-നന്ദ-കാരകമ് .
കാരണംങ്ങ് കാരണാനാംയ് യത്-തച്ചിത്-തത്ത്വ-മുപാ+സ്മഹേ .. 74

യദഖില-കലനാ-കലങ്ക-ഹീനം
പരി-വലിതംഞ്ച് ച സദാ കലാ-ഗണേന .
സ്വനു-ഭവ-വിഭവം പദംൻ തദ+ഗ്ര്യം
സകല-സുര+പ്രണതം പരം പ്രപ+ദ്യേ .. 75

ഇ+ത്യാർഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠ മഹാരാമായണേ വാല്മീ-കീയേ മോക്ഷോ-പായേഷു
നിർവാണ+പ്രകരണേ ഭുശുണ്ഡോ-പാ+ഖ്യാനേ സമാധി-വർണനംൻ നാമ
പഞ്ചവിംശഃസ് സർഗഃ .. 25 ..
ഓം
****
CHECKED BY GURU P.R.IYER
18.11.2023